VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР



НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СССР (НФП-66)

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
МОСКВА — 1966

ГЛАВА 13
НАПАДЕНИЕ И САМОЗАЩИТА

ЗАДАЧИ

188. На занятиях по нападению и самозащите решаются следующие задачи:

— обучение приемам борьбы с противником в рукопашной схватке;

— развитие ловкости, быстроты в действиях и силы;

— воспитание находчивости, инициативности, смелости и уверенности в своих силах.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

189. Занятия по нападению и самозащите проводятся в составе взвода или с делением его на две группы по следующему плану:

— **подготовительная часть** — ходьба и бег различными способами, общеразвивающие и специальные упражнения для отдельных групп мышц, упражнения вдвоем и в самостраховке;

— **основная часть** — обучение приемам нападения и самозащиты (30 *мин*), а также комплексная тренировка или учебные схватки (5—10 *мин*); при проведении основной части по группам смена мест занятий проводится через 15 *мин*;

— **заключительная часть** — медленная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

190. Учебные занятия проводятся на ровной травянистой площадке, на специально подготовленной яме с песком и опилками или в зале. Удары рукой и ногой отрабатываются на подвесных мешках, боксерских «лапах», а также с помощью тренировочных чучел и палок с шаром. Удары ножом, уколы штыком и удары прикладом наносятся по чучелам и плетенкам; удары лопатой — по чучелам и шару тренировочной палки.

191. Приемы нападения и самозащиты изучаются в такой последовательности:

— приемы самостраховки — кувырки и падения вперед, назад, на левый и правый бок;

— приемы нападения — приемы боя автоматом (карабином) и малой лопатой; удары ножом, рукой и ногой; болевые приемы в стойке, удушающие захваты и броски;

— приемы самозащиты — отбивы стволом автомата (карабина) и малой лопатой; защиты от ударов рукой и ногой; освобождение от захватов; обезоруживание нападающего с ножом, угрожающего пистолетом и автоматом (карабином); связывание.

7—1046

192. Обучение приемам самостраховки проводится вначале из низкой, средней и высокой стойки, а затем через спину партнера. Наиболее сложные приемы изучаются с помощью подготовительных упражнений. Обучение броскам и болевым приемам проводится в обе стороны. После броска немедленно обозначается удар или выполняется болевой прием.

Совершенствование в выполнении изученных приемов проводится с постепенным усложнением действий и в сочетании с ранее изученными приемами.

193. В учебные схватки, которые проводятся в виде единоборства, по заданиям руководителя включаются:

— обусловленные приемы и действия без сопротивления партнера;

— необусловленные приемы и действия с частичным сопротивлением партнера;

— комбинации из приемов и действий.

194. При обучении приемам нападения и самозащиты применяются команды:

— для изготовки к бою — **«К бою — ГОТОВЬСЬ»**;

— для нанесения укола на месте — **«КОЛИ»**;

— для нанесения уколов в движении (примерно) — **«Нанести уколы по группе чучел — ВПЕРЕД»**;

— для нанесения укола с предварительным отбивом на месте — **«Вправо (влево) отбей — КОЛИ»**;

— для нанесения ударов — **«Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, прикладом, лопатой) — БЕЙ»**;

— для выполнения болевого приема, захвата или броска (примерно) — **«Загиб руки за спину начи-НАЙ»**; **«Заднюю подножку начи-НАЙ»**;

— для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда — **«ВПЕРЕД»**, например: **«Проползти пять метров, свалить противника броском с захватом ног сзади и провести удушающий захват — ВПЕРЕД»**.

195. С целью предупреждения у занимающихся травм на занятиях необходимо:

— при выполнении приемов боя автоматом в движении строго соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися;

— при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку, и не допускать падения на него;

— при изучении приемов обезоруживания применять штыки (ножи) с надетыми на них ножнами или макеты автоматов (карабинов) с мягкими наконечниками;

— вырывание оружия, выкручивание рук и болевые приемы проводить плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера немедленно прекращать выполнение приема; удары ножом, кулаком и ногой только обозначать.

СОДЕРЖАНИЕ НАПАДЕНИЯ И САМОЗАЩИТЫ

Приемы самостраховки

196. Приемы самостраховки применяются с целью предупреждения ушибов при падениях, а также для более успешного овладения приемами нападения и самозащиты.

Кувырок вперед (назад). Присесть, слегка разведя колени в стороны, упереться ладо-



Рис. 65. Кувырок вперед через плечо

нями о землю и, прижав подбородок к груди, сильно согнуть спину; оттолкнувшись носками, сделать перекат через спину вперед (назад). При выполнении кувырка назад перекат может проводиться через затылок или плечо.

Кувырок вперед через плечо (рис. 65). Стать на правое (левое) колено и, пропуская правую (левую) руку между ног, поставить правое (левое) плечо на землю; голову отвести к левому (правому) плечу, а подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сде-

лать перекат на спину с правого (левого) плеча в направлении левой (правой) ягодицы. Кувырок заканчивается упреждающим ударом выпрямленной левой (правой) рукой о землю.

Падение вперед. Из строевой стойки подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки с последующим перекатом с груди на живот.

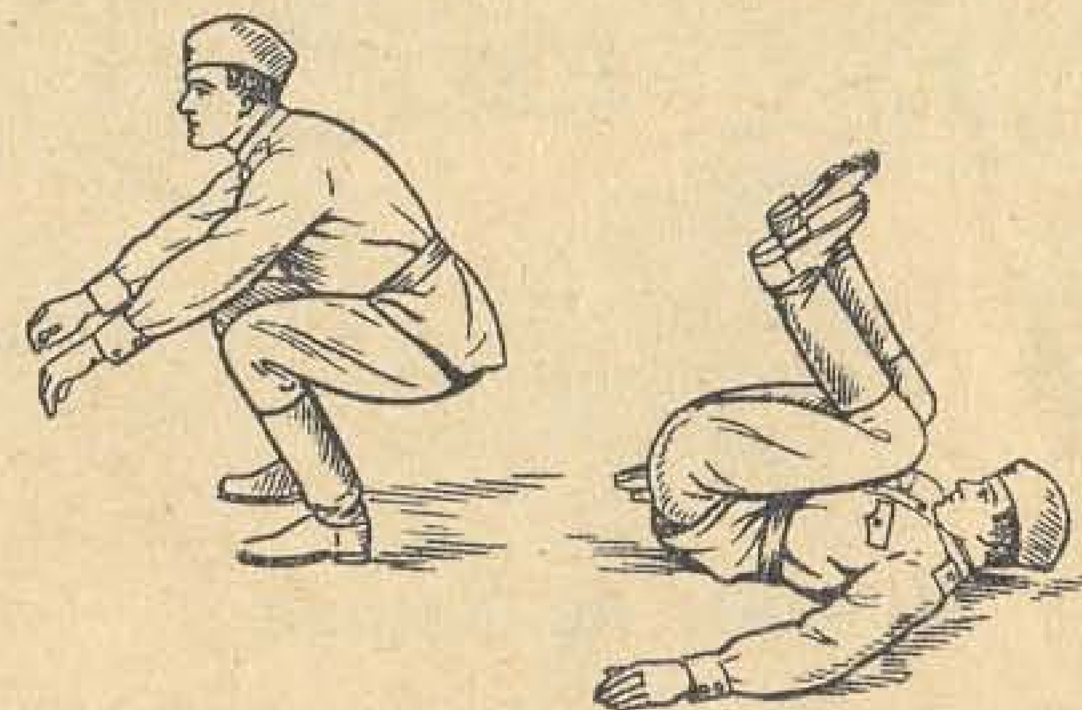


Рис. 66. Падение назад

Падение назад (рис. 66). Прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед ладонями вниз, присесть как можно ближе к пяткам и перекатиться на спину, сделав упреждающий удар прямыми, слегка разведенными в стороны руками.

Падение на бок. Приседая с одновременным поворотом корпуса направо (налево), сесть на землю правой (левой) ягодицей и перекатиться в группировке на правый

(левый) бок, сделав упреждающий удар выпрямленной рукой о землю (рис. 67); при падении через спину партнера держаться за его одежду (рис. 68).



Рис. 67. Падение на бок с приседанием и поворотом корпуса

Приемы нападения

ПРИЕМЫ БОЯ АВТОМАТОМ И МАЛОЙ ЛОПАТОЙ

197. Укол (тычок). Перед выполнением укола по команде **«К бою — ГОТОВЬСЬ»** принимается изготовка к бою. По исполнительной команде выбросить автомат штыком (стволом) вперед и перехватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой — за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Корпус слегка подать вперед, острие штыка — на высоте



Рис. 68. Падение на бок через спину партнера

шеи, кисть правой руки — впереди пряжки пояса (рис. 69).

Из положения изготовки к бою по команде **«В РУКУ» («К но-ГЕ»)** перехватить оружие правой рукой за цевье, приставить левую ногу к правой и взять автомат в правую руку.

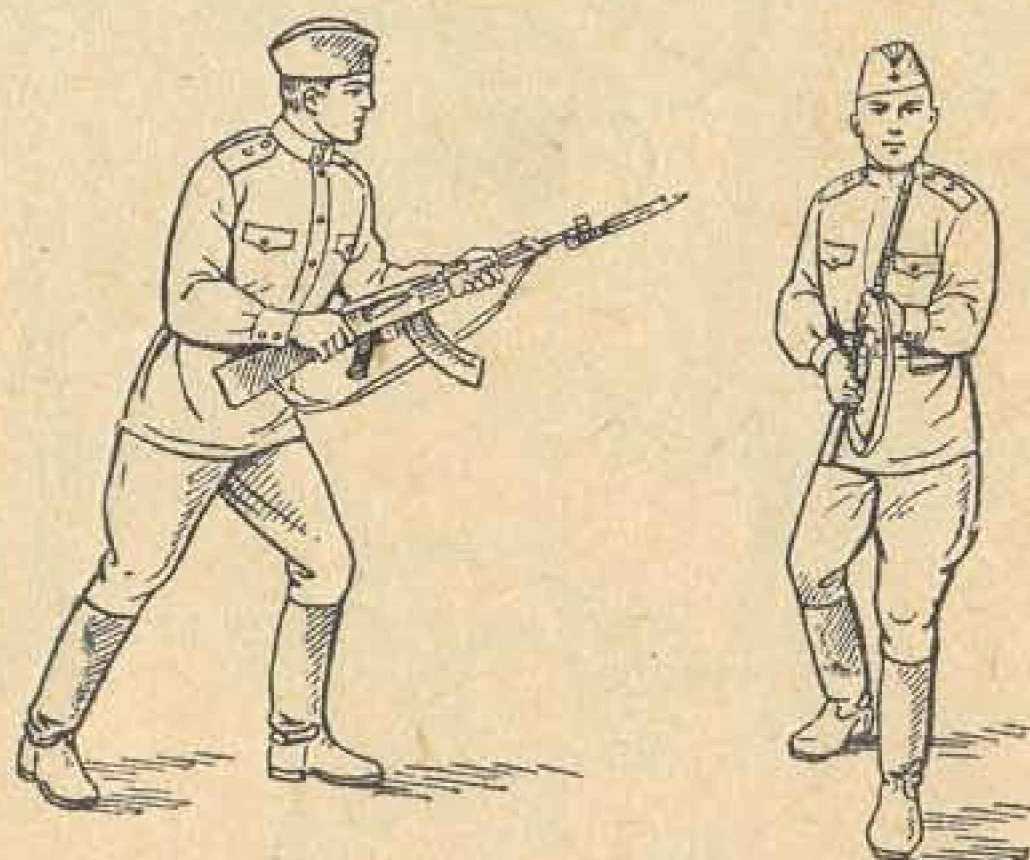


Рис. 69. Изготовка к бою с автоматом

Укол наносится в наиболее уязвимые части тела (шею, живот, спину, бок) быстрым и сильным посылом оружия в цель с одновременным выпадом (рис. 70). После укола немедленно выдернуть штык и снова, подав оружие вперед, изготовиться к бою или продолжать движение. При столкновении с противником вплотную укол наносится с коротким замахом без выпада. При выполнении уколов штык должен входить в чучело не менее чем на половину своей длины.

Тычок стволом наносится дульной частью и выполняется так же, как укол.



Рис. 70. Укол

198. Удар прикладом (магазином) (рис. 71). Удар наносится острым углом приклада в голову или в лицо противника. Удар выполняется быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой — на себя с одновременным поворотом корпуса влево. В момент

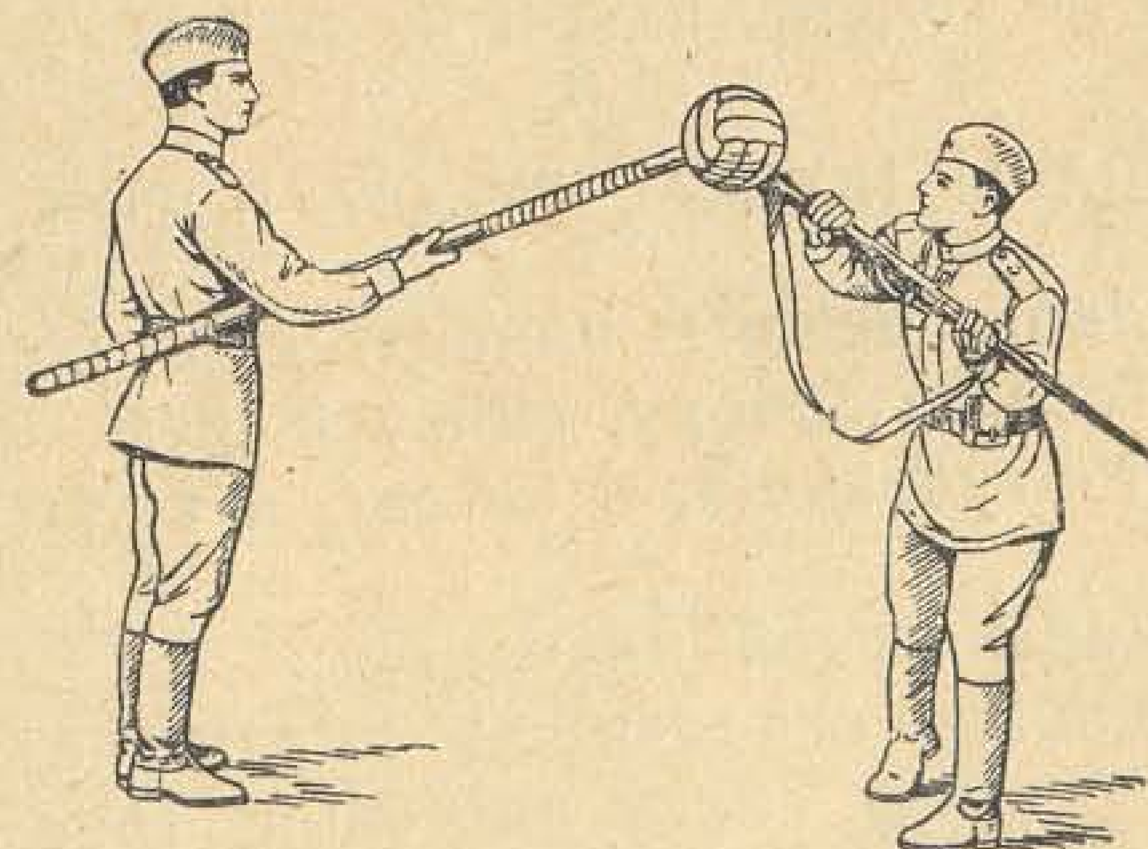


Рис. 71. Удар прикладом

удара правая нога выставляется на линию левой или несколько впереди нее.

Удар магазином наносится в лицо противника резким движением обеих рук с одновременным выпрямлением ног.



Рис. 72. Изготовка к бою с малой лопатой

199. Действия тренировочной палкой при обучении удару прикладом (магазином). Стать к обучаемому вполоборота левым боком, держа палку в правой руке под плечом шаром вперед. После удара опустить палку шаром вниз и пропустить обучаемого вперед.

200. Для ударов малой лопатой принимается изготовка к бою (рис. 72). Удары лопатой наносятся справа, слева и сверху по голове, шее и по рукам.

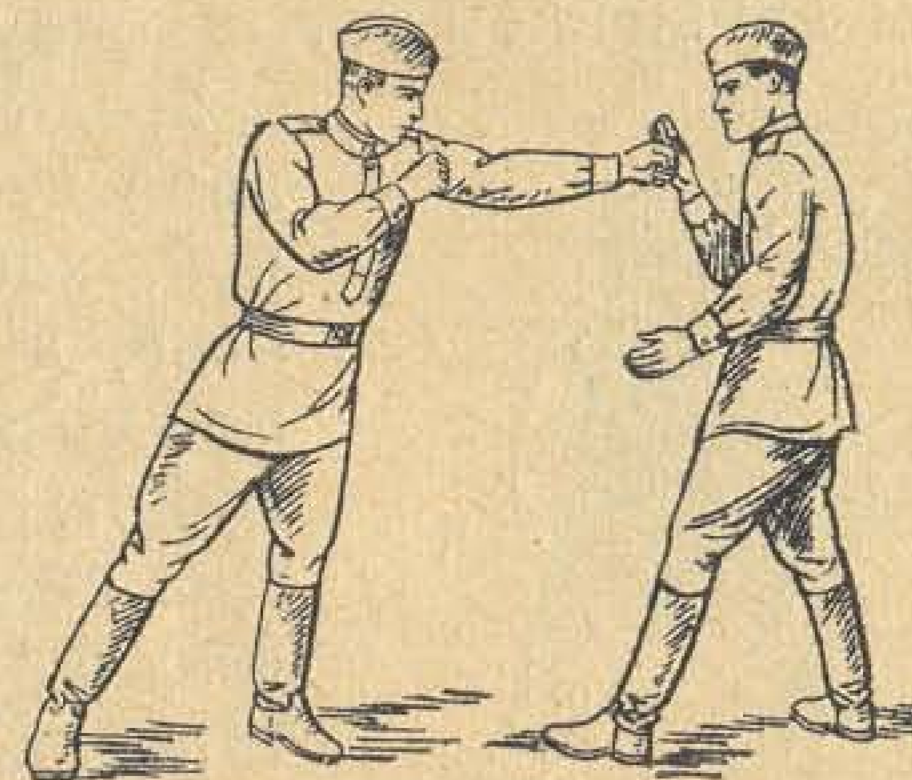
УДАРЫ НОЖОМ, РУКОЙ, НОГОЙ

201. Удары ножом наносятся с коротким замахом сверху, сбоку, снизу в шею, в верхнюю часть туловища, в живот, в область поясницы.

202. Удары рукой наносятся:

— кулаком — основанием сжатых в кулак пальцев — прямо, сбоку или снизу (рис. 73) в нижнюю челюсть, в живот;

— мышечной частью кулака — сверху по носу и по ключице;



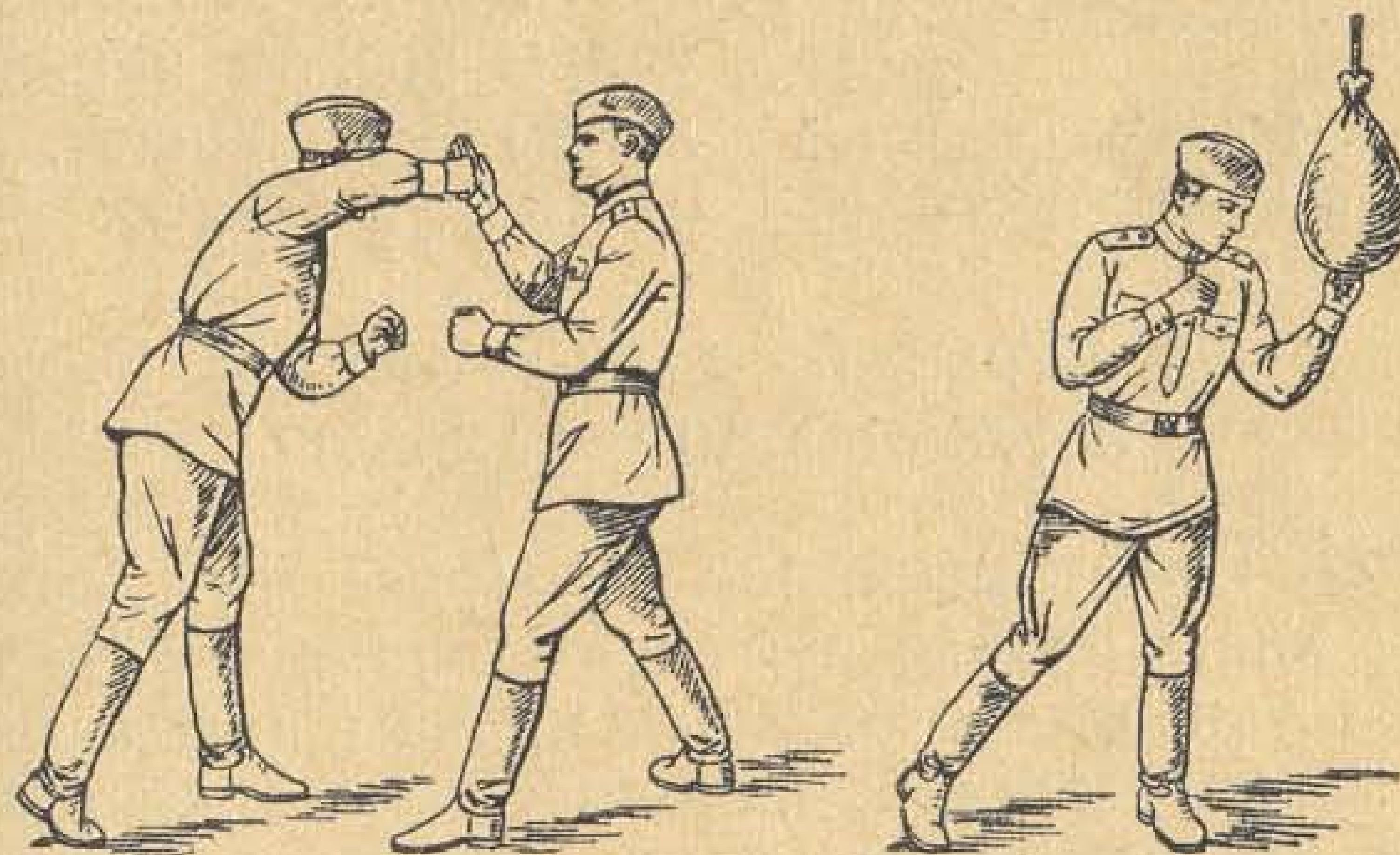


Рис. 73. Удары кулаком

— основанием ладони — в нижнюю челюсть и по носу;

— ребром ладони — по шее;

— локтем — по лицу противника;

— предплечьем прямой руки — в живот,

промежность и по локтевому суставу выпрямленной руки противника.

Увеличение силы ударов достигается энергичным движением ног и корпуса.


Рис. 74. Удар ногой в промежность

203. Удары ногой наносятся носком, стопой, каблуком — в голень, в колено, в промежность (рис. 74), в живот; коленом — в промежность и лицо (наклонившегося противника). Лежащему противнику наносятся удары носком или каблуком — в живот, в поясницу, в лицо.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ И УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

204. Рычаг руки наружу (рис. 75). Захватить кисть правой руки противника двумя руками так, чтобы большие пальцы находились на тыльной стороне ладони у основания среднего и безымянного пальцев. Резким движением вверх, а затем влево вниз согнуть кисть и, выкручивая захваченную руку наружу, повалить противника на землю.

205. Рычаг руки внутрь (рис. 76). Захватить правую руку противника двумя руками за кисть сверху и, поворачиваясь направо, потянуть ее на себя. Резко повернув захваченную руку внутрь, подвести ее под свое левое плечо. Одновременно левую ногу поставить снаружи правой ноги противника, а правую отставить назад. Нажимая своим плечом на плечо захваченной руки противника и поднимая ее вверх, свалить противника на землю и удержать его или связать.

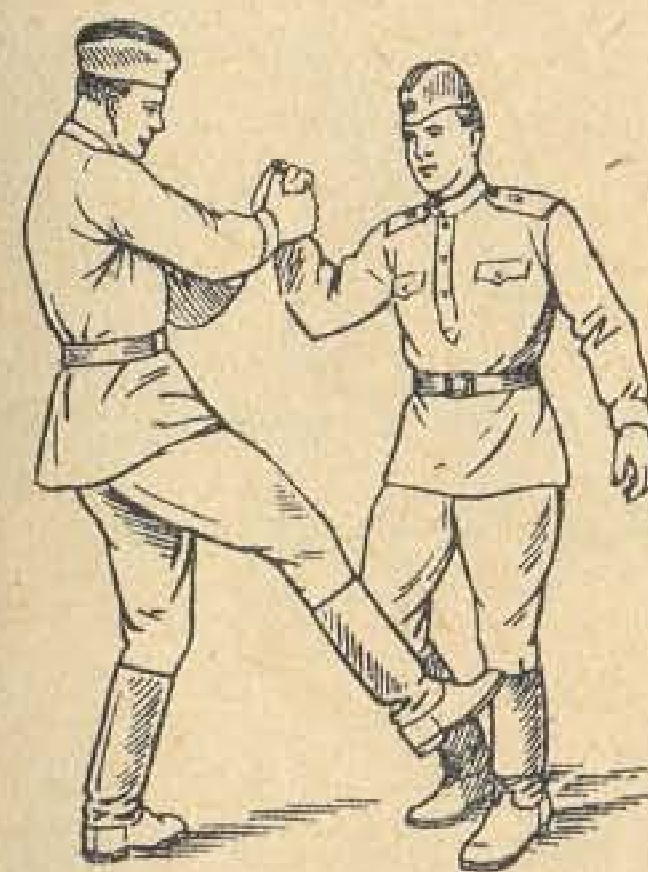

Рис. 75. Рычаг руки наружу


Рис. 76. Рычаг руки внутрь

206. Узел руки наверху (рис. 77). Захватить правой рукой запястье правой руки противника сверху и потянуть ее к себе. Вслед за этим резко ударить предплечьем левой руки сверху в локтевой сгиб и поднять захваченную руку противника вверх. Пропустить

кисть своей левой руки под предплечье своей правой и захватить руки в замок. Нажимая на согнутую руку противника, повернуться к нему правым боком и опрокинуть его назад.



Рис. 77. Узел руки наверху



Рис. 78. Рычаг локтя на плече

207. Рычаг локтя на плече (рис. 78). Захватить двумя руками запястье правой руки противника сверху. Резко поднять ее вправо вверх и, повернувшись направо кругом, положить руку противника локтевым суставом на свое левое плечо; затем, нажимая на нее вниз, провести болевой прием.

208. Загиб руки за спину (рис. 79). При нападении на противника сзади подскочить к нему, захватить запястье его правой руки своей правой рукой. Сильно потянув захваченную руку назад, одновременно толкнуть ее ладонью левой руки сзади в область локтевого сустава; поворачивая этими движениями



Рис. 79. Загиб руки за спину

руку противника внутрь и сгибая ее в локтевом суставе, загнуть руку за спину. Поставить левую ногу снаружи правой ноги противника, захватить его правой рукой за волосы или воротник и заставить лечь или следовать в нужном направлении.

При нападении на противника спереди подбить предплечьем левой руки от себя кисть правой руки противника; вслед за этим правой рукой захватить за одежду противника у локтя снаружи, рванув к себе, повернуть его руку внутрь и согнуть ее в локтевом суставе. Продолжая нажимать левой рукой на предплечье противника от себя, а правой рукой за локтевой сгиб к себе, заложить предплечье захваченной руки противника в локтевой сгиб своей левой руки. В дальнейшем действовать так же, как при нападении сзади.

209. Удушающий захват. Если противник находится в положении стоя, то, подкравшись к нему сзади, нанести удар стопой в подколенный сгиб и, быстро отогнув его голову одной рукой назад, наложить другую руку предплечьем на горло. Соединив руки, надавить предплечьем на горло, повернуться к противнику боком, оторвать его от земли и продолжать удушение (рис. 80).

Если противник находится в положении лежа, то, подкравшись к нему, броситься на него и сесть верхом на поясницу, поставив левую ногу на колено, а правую — ступней на землю впереди себя. Вслед за этим немедленно отогнуть правой рукой голову противника

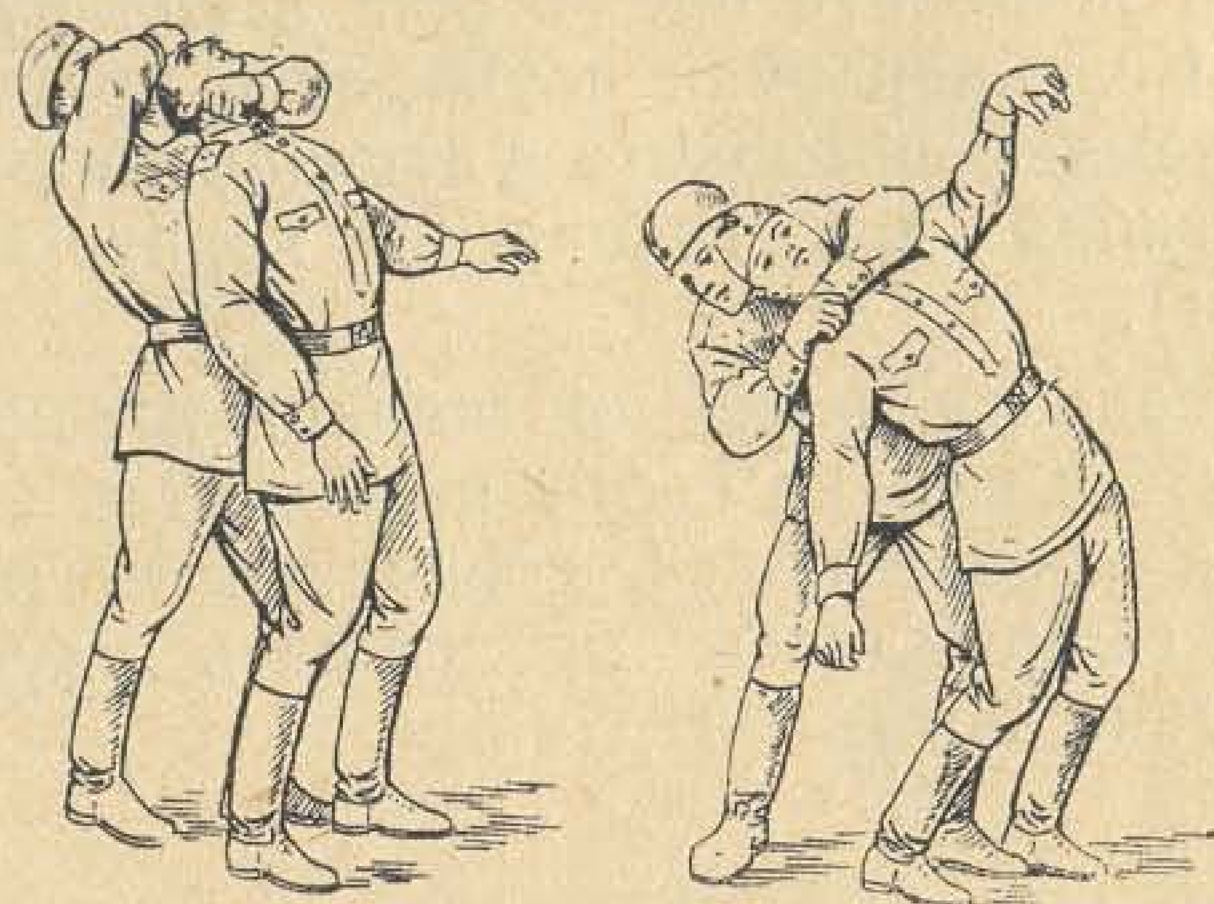


Рис. 80. Удушающий захват в положении стоя





Рис. 81. Удушающий захват в положении лежа

назад и наложить предплечье левой руки на горло. Соединив руки и упираясь правой ногой в землю, проводить удушение противника, отгибая его голову и корпус назад (рис. 81).

При сопротивлении противника перекатиться вместе с ним на спину и, обхватив его ногами на уровне пояса, соединить ноги вместе и, выпрямляясь, продолжать удушение противника ногами и руками.

БРОСКИ И БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ЛЕЖА

210. Бросок с захватом ног сзади. Подкравшись сзади к стоящему противнику, захватить руками его ноги ниже колен и, рванув их на себя, толкнуть плечом вперед под ягодицы и бросить противника на землю:

211. Задняя подножка (рис. 82). Если у противника выставлена вперед левая нога, следует быстро захватить левой рукой за одежду на левом плече противника, а правой — у левого локтя и осадить его на левую ногу. Одновременно с этим сделать шаг правой ногой вперед вправо, перенеся на нее вес тела. Вслед за этим занести левую ногу вперед и поставить под левую ногу противника. Затем резким движением рук и корпуса вправо вниз бросить противника на землю.

Этот прием можно проводить, подбивая подколенный сгиб выставленной ноги противника с броском его на землю.



Рис. 82. Задняя подножка

212. Бросок через спину (рис. 83). Если у противника выставлена вперед правая нога, захватить его левой рукой за одежду у правого локтя, а правой — снизу у подмышки и, поворачиваясь спиной к противнику, положить его руку на свое правое плечо. Наклоняясь вперед и подбивая ягодицами противника вверх, бросить его через себя на землю.

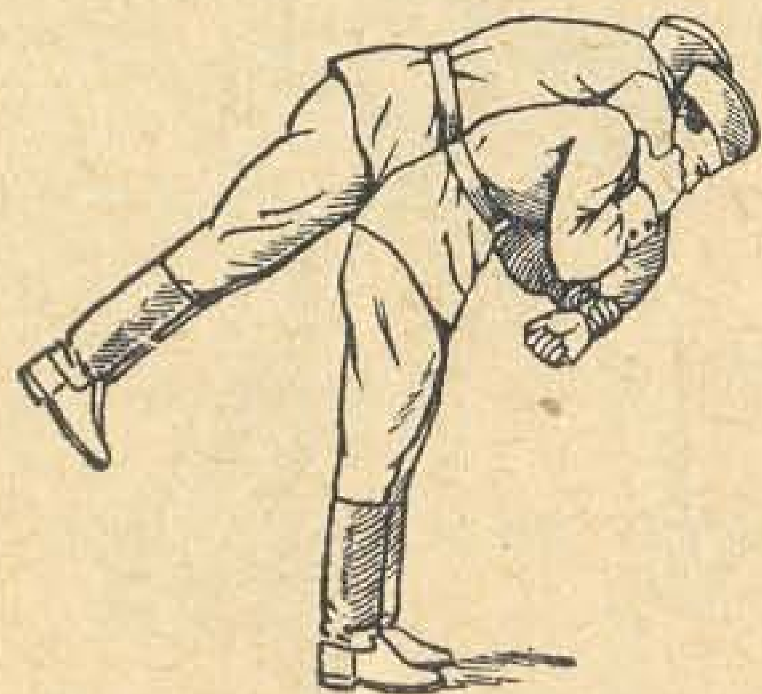


Рис. 83. Бросок через спину

При падении вместе с противником провести болевой прием. Для этого правой рукой захватить голову противника и прижать его к земле. Левой рукой захватить кисть правой руки противника и положить его правый локоть на свое правое бедро, перегибая захваченную руку против естественного сгиба. Если противник стремится согнуть правую руку, следует надавить вперед и вниз правую кисть противника и положить на нее голень своей правой ноги. Сгибая правую ногу и подавая вперед бедро, произвести выкручивание руки противника.

213. Подхват (рис. 84). Захватить левой рукой правую руку противника у локтя, а правой рукой — за пояс со стороны спины или за голову. Быстро повернуться налево кругом на носке правой ноги так, чтобы стать спиной к противнику и приставить левую ногу к пра-

вой. Перенести вес тела на левую ногу; подбивая внутренней частью правой голени ноги противника снаружи, потянуть его руками влево вниз и бросить на землю.



Рис. 84. Подхват

214. Бросок через голову (рис. 85). Захватить противника за одежду у локтей и сделать левой ногой шаг вперед, поставив ее на линию ступней противника между его ног; рванув противника на себя, сесть на землю возможно ближе к своей левой пятке и упереться стопой сильно согнутой правой ноги в живот противника. Сделать кувырок назад через правое плечо и в момент касания земли ло-



Рис. 85. Бросок через голову

патками сильно толкнуть противника стопой правой ноги вверх и назад за свою голову. Сделав полный перекат назад, не отпуская противника, сесть ему на грудь и нанести удар по лицу.

Приемы самозащиты

ОТБИВЫ, ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКОЙ И НОГОЙ

215. Отбивы стволом автомата (рис. 86) выполняются ударом конца ствола автомата по оружию противника вправо, влево или вниз направо. Вслед за отбивом наносится

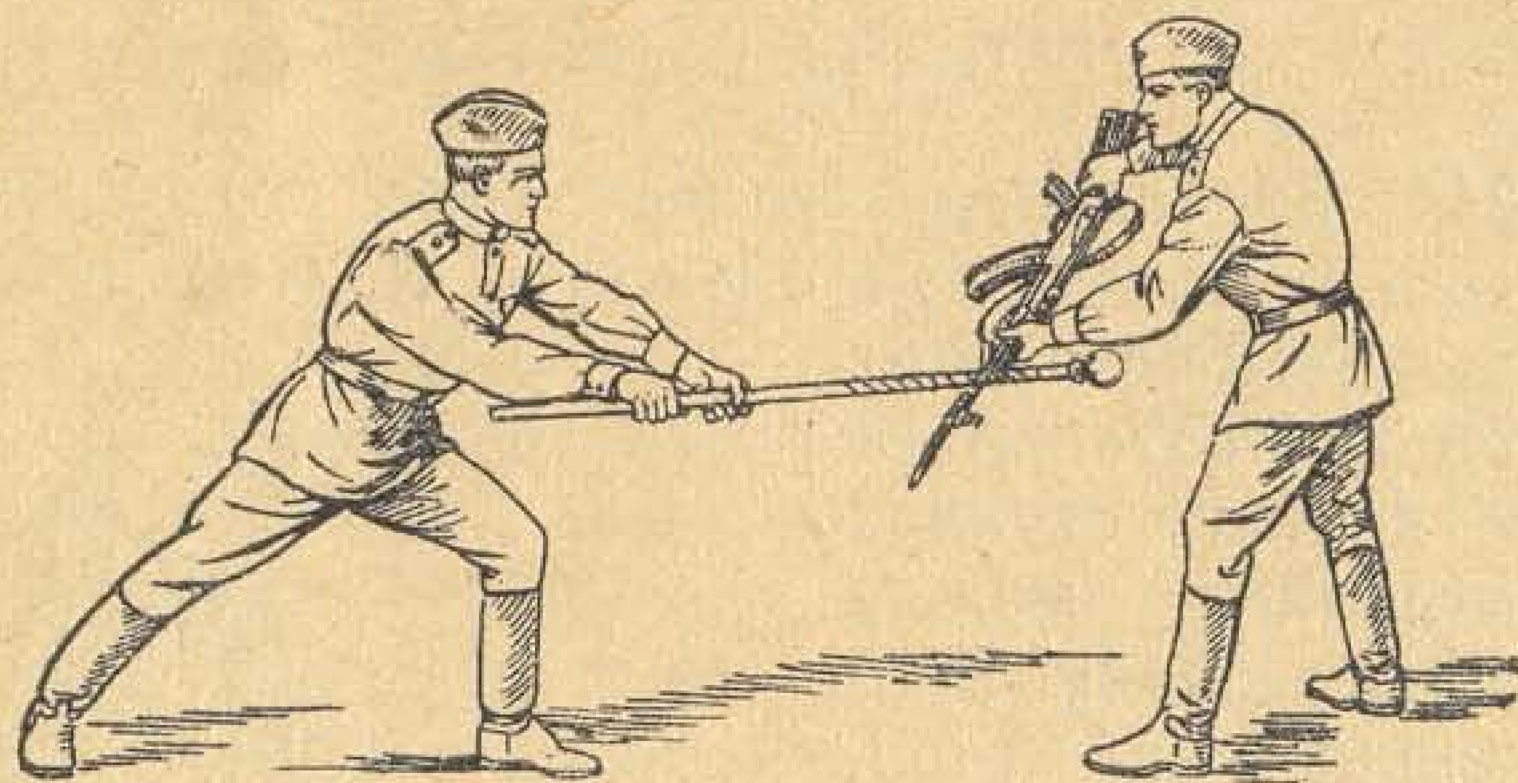


Рис. 86. Отбивы стволом автомата

укол, тычок стволом или удар прикладом (магазином).

216. Отбивы малой лопатой производятся вправо, влево и вниз направо ребром лопаты. Вслед за отбивом противнику наносится удар лопатой (рис. 87).

217. Защита от ударов рукой выполняется отведением (отбивом) удара в сторону, под-



Рис. 87. Нанесение удара малой лопатой вслед за отбивом

ставкой под удар ладони, предплечья или плеча, нырком под удар (рис. 88) или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой.

218. Защита от ударов ногой выполняется уходом в сторону или блокированием удара подставкой рук или захватом бьющей ноги.



Рис. 88. Нырок под удар при защите от ударов рукой

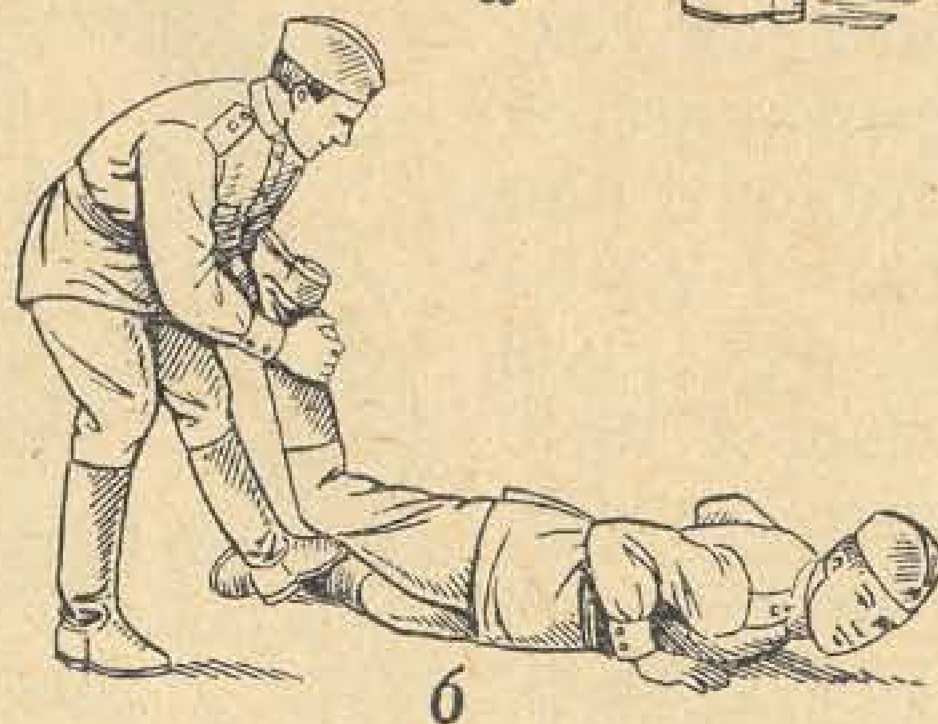
При защите уходом в сторону быстро повернуться к противнику боком, подхватить его ногу снизу и, поднимая ее вверх, опрокинуть противника на землю (рис. 89).



Рис. 89. Подхват бьющей ноги при защите от ударов ногой



а



б

Рис. 90. Защита от ударов ногой:
а — подставка рук для защиты от удара; *б* — опрокидывание нападающего на землю

При защите подставкой рук встретить голень ноги противника предплечьями скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху и наоборот). Вслед за этим схватить его правой рукой за пятку и, рванув на себя, перевести его стопу в локтевой сгиб своей левой руки. Нажимая руками на коленный сгиб вниз, а плечом на стопу противника, бросить его на землю (рис. 90).

После защиты нанести противнику удар рукой или ногой.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

219. Освобождение от захватов рук. Для освобождения от захватов кистей сделать резкий рывок руками в сторону больших пальцев противника.

Для освобождения от захвата одной руки ухватиться свободной рукой за кулак захваченной руки и с силой рвануть в сторону больших пальцев рук противника.

Для освобождения от захватов рукавов обвести свои руки вокруг рук противника, закручивая одежду вокруг пальцев, и с силой рвануть в стороны.

220. Освобождение от захватов за горло спереди. Для освобождения от захватов за горло спереди или за одежду на груди соединить вместе сжатые кулаки обеих рук и, разведя локти в стороны, нанести резкий удар между рук противника снизу вверх. Оторвав руки противника от шеи, нанести удар в лицо.

221. Освобождение от захватов за горло сзади. Для освобождения от захвата за горло сзади захватить левой рукой за кисть, а правой рукой за локтевой сгиб правой руки противника; быстро присесть и, поворачиваясь влево вниз, освободиться от удушающего захвата. Одновременно с этим сделать загиб руки противника за спину.

222. Освобождение от захватов корпуса. Для освобождения от захватов корпуса спереди ударить коленом в промежность или носком в голень. Одновременно нажать ладонями в подбородок противника или большими пальцами в глазные впадины.

Для освобождения от захвата корпуса спереди вместе с руками вслед за ударом в промежность или в голень резко присесть, разводя руки в стороны, и провести бросок с захватом ног спереди.

Для освобождения от захватов корпуса сзади нажать кулаком на тыльную часть запястья одной из рук противника. Как только он разожмет пальцы, захватить его кисть обеими руками и, поворачивая ее внутрь, сделать загиб руки за спину.

Для освобождения от захвата корпуса сзади вместе с руками ударить каблуком по голени или подъему стопы противника. Резко приседая, развести руки в стороны (рис. 91), затем, захватив руку противника, перевести ее на плечо и бросить противника через спину.

223. Освобождение от захватов ног. Для

освобождения от захватов ног применяется захват руками за шею и удушение против-



Рис. 91. Освобождение от захвата корпуса сзади вместе с руками

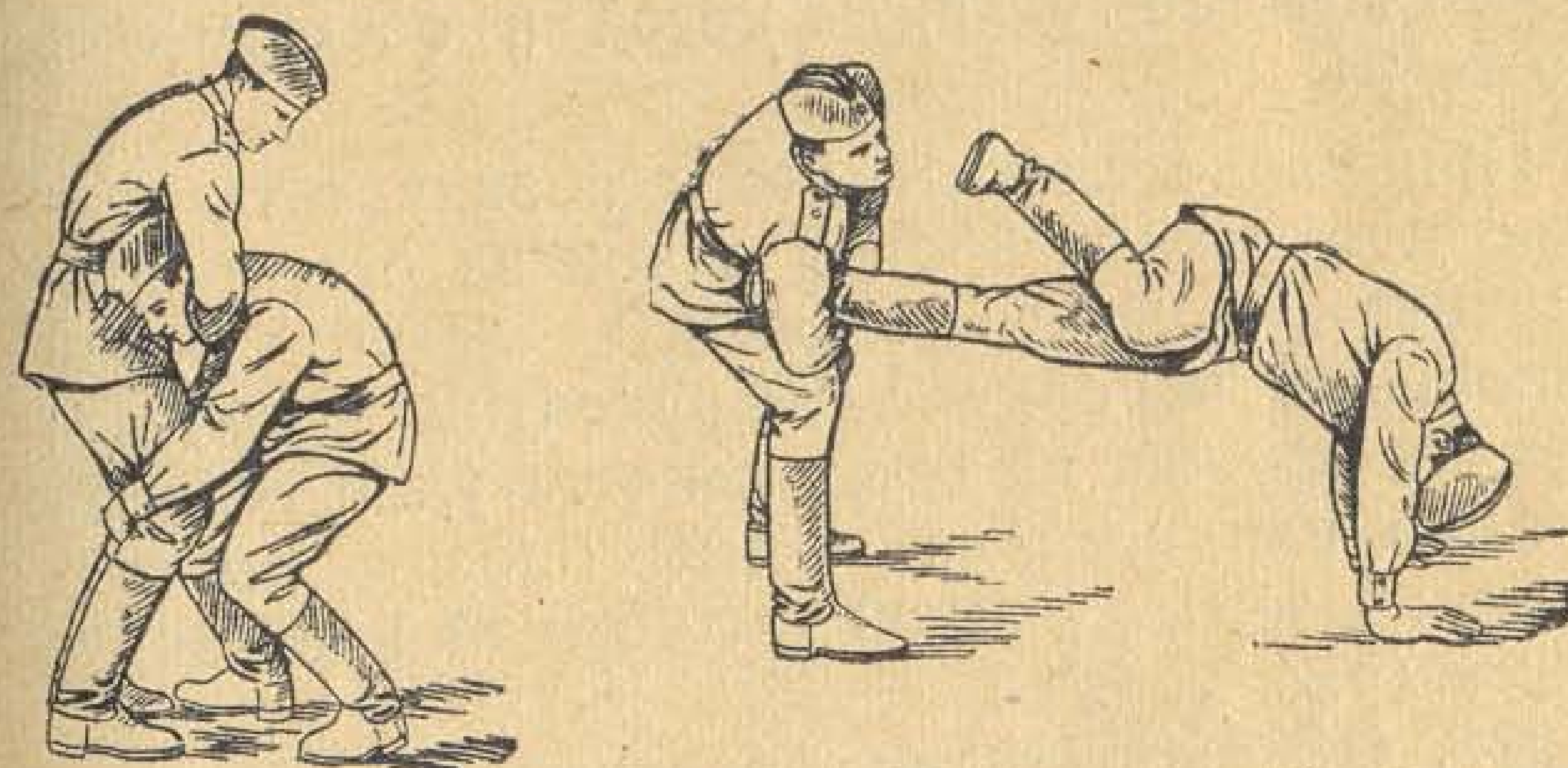


Рис. 92. Освобождение от захвата ног удушением нападающего

Рис. 93. Освобождение от захвата ног ударом в лицо нападающего

ника (рис. 92), а также удар ногой в лицо с одновременным поворотом назад и падением на согнутые руки (рис. 93).

ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ

224. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом. Если противник направил оружие для выстрела в упор или для укола, надо быстро шагнуть (уйти) в сторону, одновременно отвести рукой его оружие и захватить за ствол.

При уходе вправо отвести и захватить оружие противника левой рукой; прыжком поставить левую ногу возле левой ноги противника и нанести удар правой рукой наотмашь по лицу (ребром ладони — по горлу) и одновременным подбивом правой ногой под коленный сгиб ноги противника сбить его на землю; затем ударить ногой и обезоружить (рис. 94).

При уходе влево отвести и захватить оружие противника правой рукой за ствол; подскочить к нему, захватить левой рукой ствольную коробку или рукоятку автомата; рванув оружие на себя, нанести удар головой в лицо или ногой в голень; бросить противника на землю задней подножкой и обезоружить (рис. 95).

225. Обезоруживание противника, нападающего с ножом, производится следующими способами.

Первый способ (рис. 96). При нанесении противником удара ножом сверху встретить предплечьем левой руки его руку на замахе с одновременным подскоком или шагом левой ногой; захватив левой рукой запястье

или предплечье противника, а правой рукой за одежду снизу у локтя, нанести удар про-

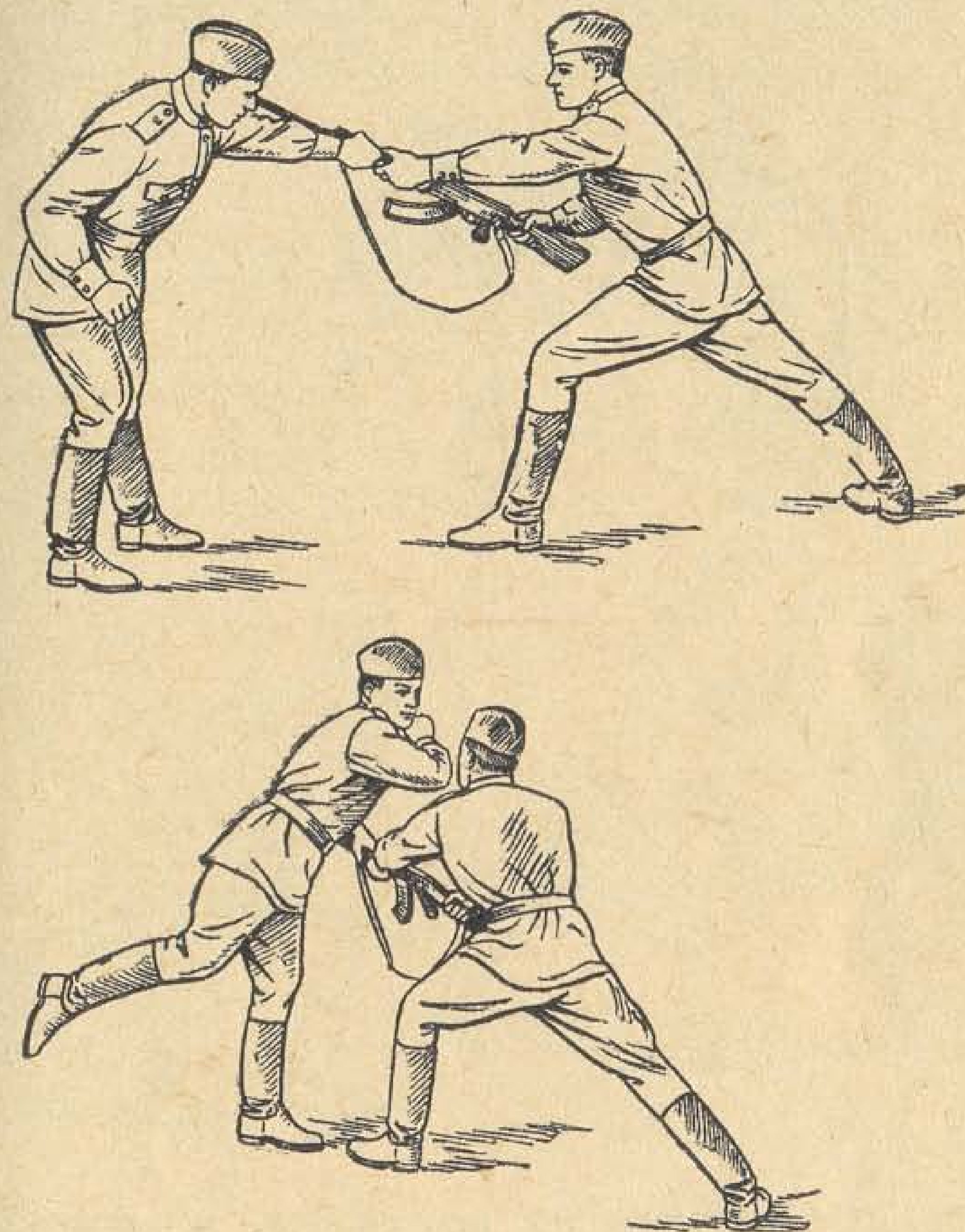


Рис. 94. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом, при уходе вправо

тивнику ногой в промежность или в колено; сильно рвануть противника правой рукой на себя, а левой — от себя, выкручивая его руку;

нажимая предплечьем левой руки на нож, бросить противника на землю, применяя подножку, и обезоружить его или, захватив пра-

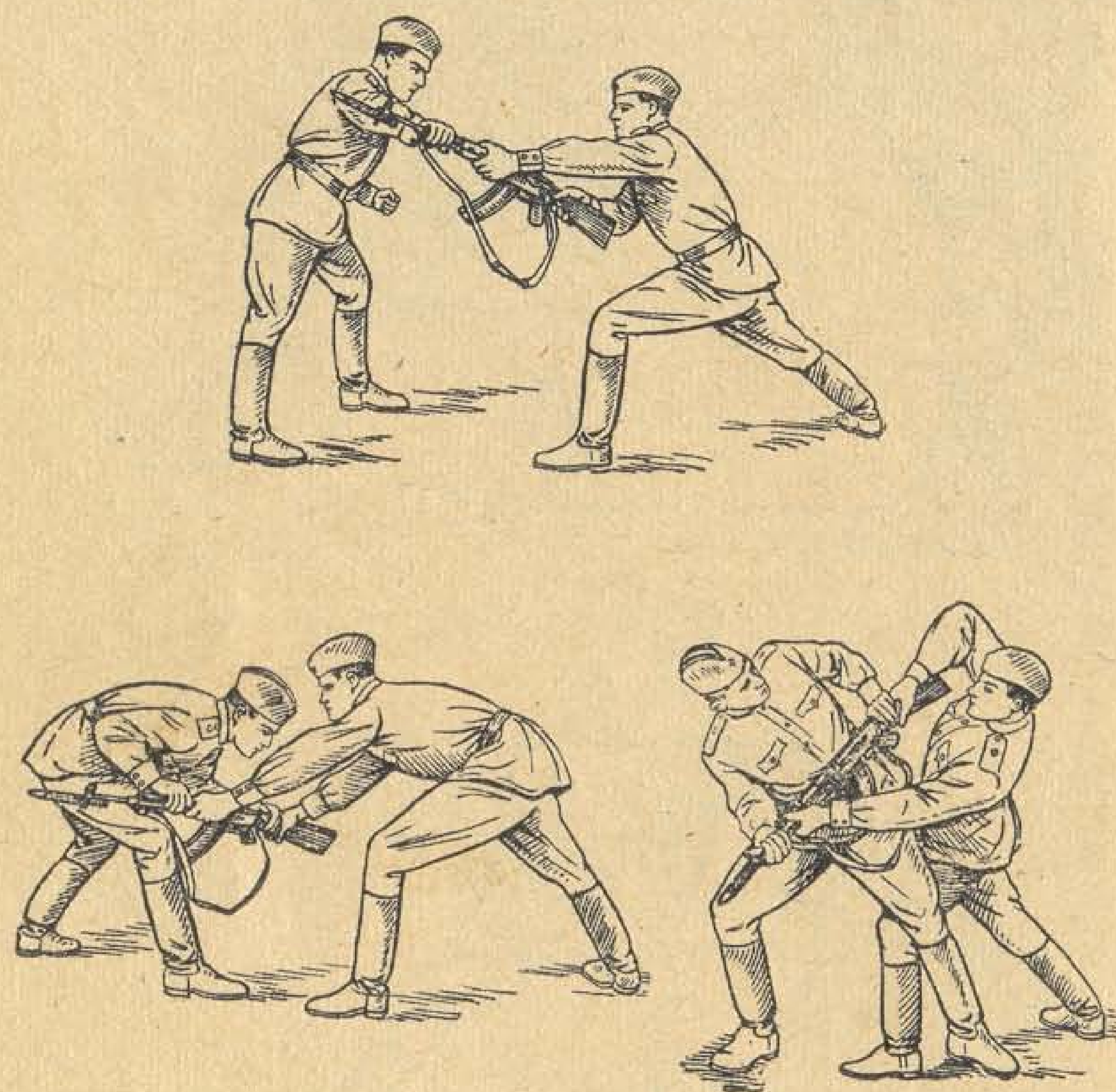


Рис. 95. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом, при уходе влево

вой рукой за кисть вооруженной руки противника сверху, провести рычаг руки внутрь.

Второй способ. При нанесении противником удара ножом наотмашь слева сле-

дует с поворотом направо встретить вооруженную руку противника предплечьями обеих рук, поставив их вертикально; захватив руку противника сверху, провести рычаг руки внутрь или, нажимая левой рукой на локтевой сгиб руки противника сверху, а правой рукой от себя, применить узел руки наверху с одновременным ударом коленом в промежность.

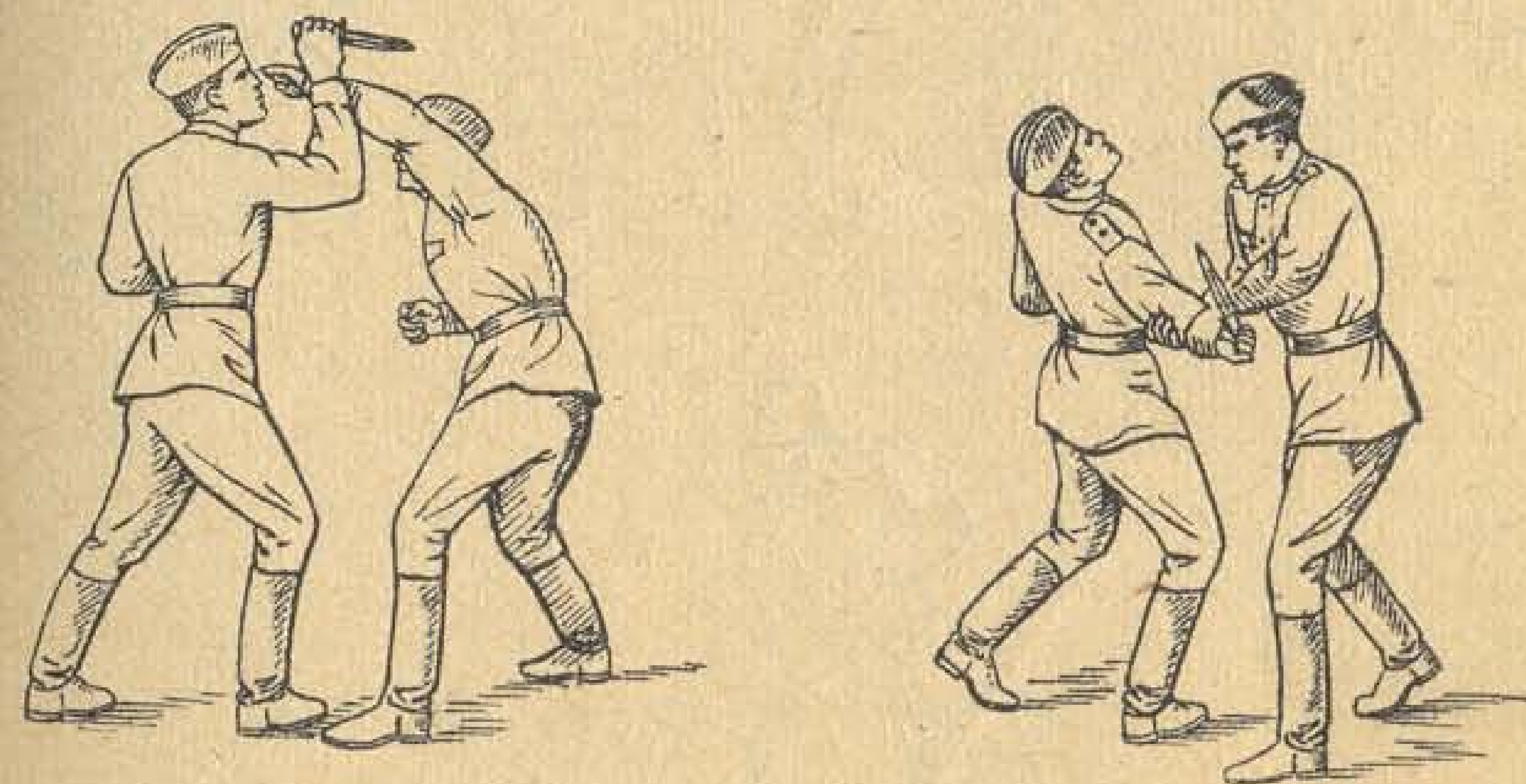


Рис. 96. Обезоруживание противника, нападающего с ножом,— первый способ

Третий способ (рис. 97). При нанесении противником удара ножом снизу встретить предплечьем левой руки его руку и нанести удар ногой в промежность; захватить своей правой рукой одежду у локтя вооруженной руки противника сверху и, рванув к себе, провести загиб руки за спину.

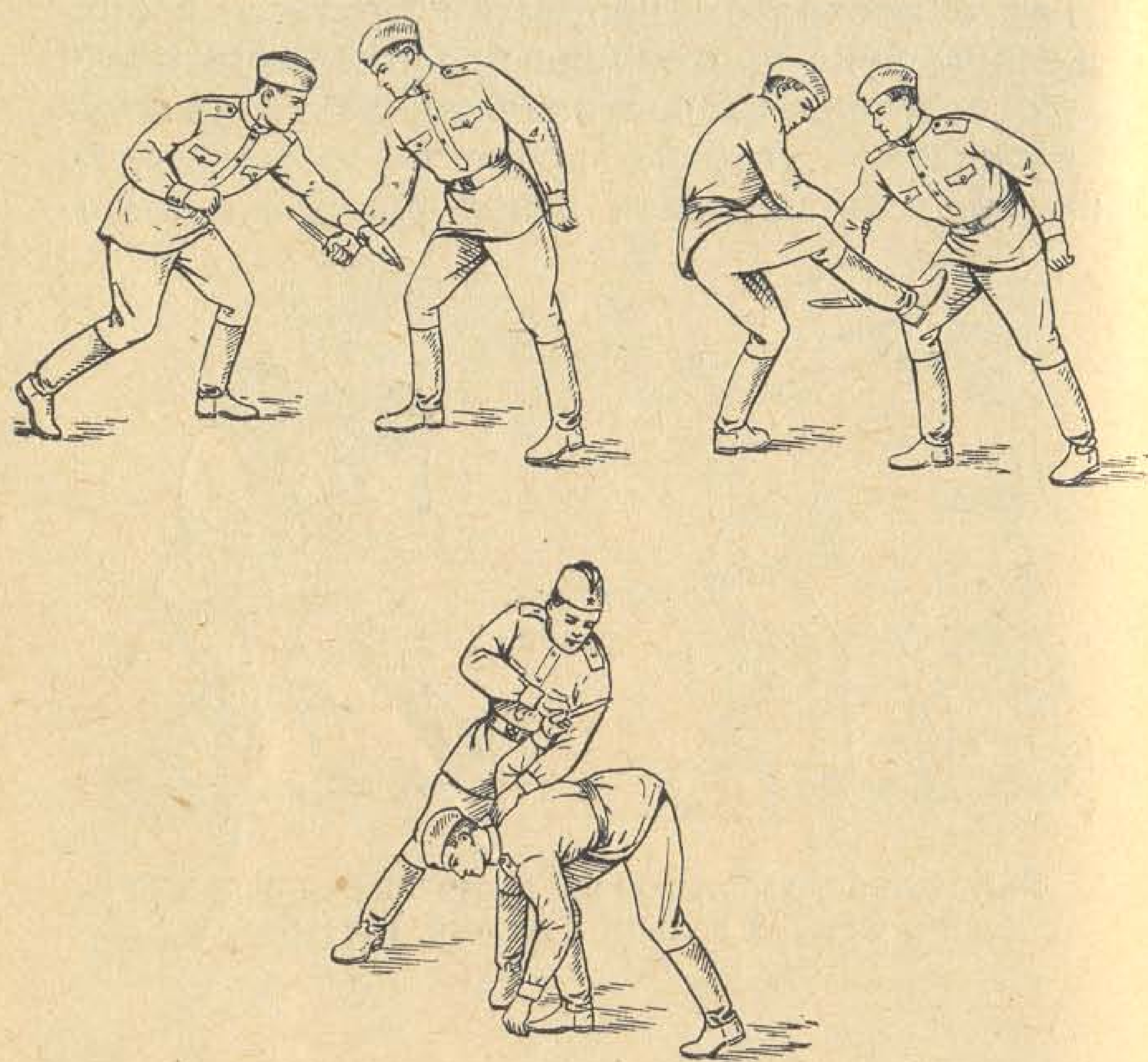


Рис. 97. Обезоруживание противника, нападающего с ножом,— третий способ

226. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом. При угрозе пистолетом в упор спереди сделать шаг левой ногой влево, одновременно развернуть корпус вправо, схватить левой рукой руку противника и отвести ее вправо. Захватить правой рукой кисть вооруженной руки противника снизу и

рывком обеих рук влево вверх провести рычаг руки наружу, нанося удар ногой в голень, колено или в промежность. Нажимая на пистолет от себя, в сторону большого пальца противника, обезоружить его, применив в случае необходимости бросок подножкой (рис. 98).

Если противник угрожает пистолетом сзади, быстро повернуться направо кругом, отводя предплечьем правой руки его руку вправо. Вслед за этим захватить правой рукой за кисть вооруженной руки противника, а предплечьем левой нажать на локтевой сгиб и обезоружить противника, применив узел руки наверху и удар ногой в промежность, или, захватив двумя руками кисть вооруженной руки противника сверху, провести рычаг руки внутрь (рис. 99).

Если противник пытается достать пистолет из кармана брюк или кобуры, подскочить к нему и быстро просунуть свою левую руку между его рукой и телом, а правую наложить сверху. Соединив свои руки в замок и нажимая на предплечье противника в сторону назад, загнуть его руку за спину и обезоружить (рис. 100).

227. Связывание противника (рис. 101). Для связывания противника необходимо вначале сделать загиб руки за спину или рычаг внутрь. Нажимая на руку противника, заставить его лечь. Не отпуская руки, подвести свое правое колено под локоть противника и сесть на него верхом; продолжая нажимать

8—1046

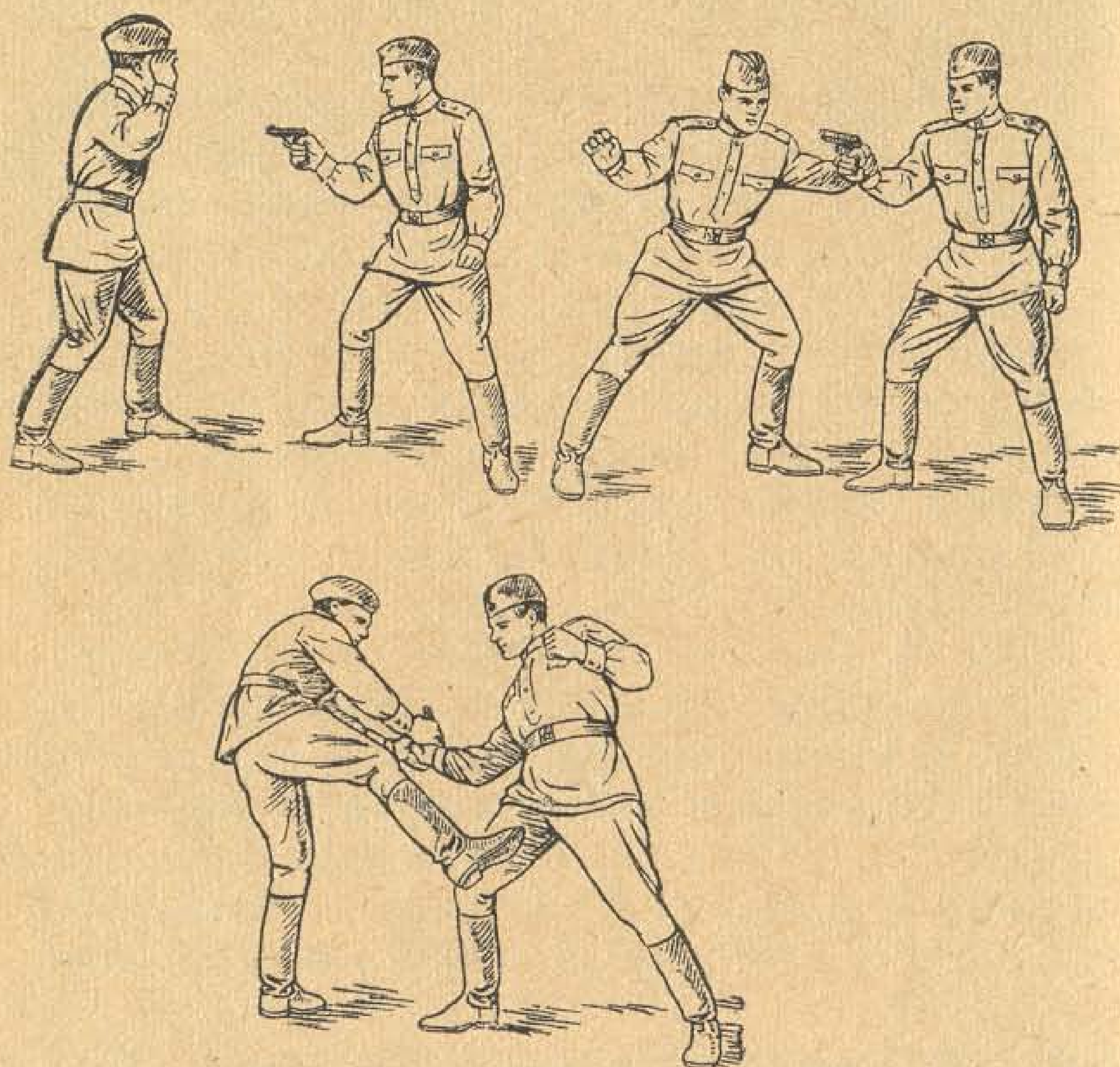


Рис. 98. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди

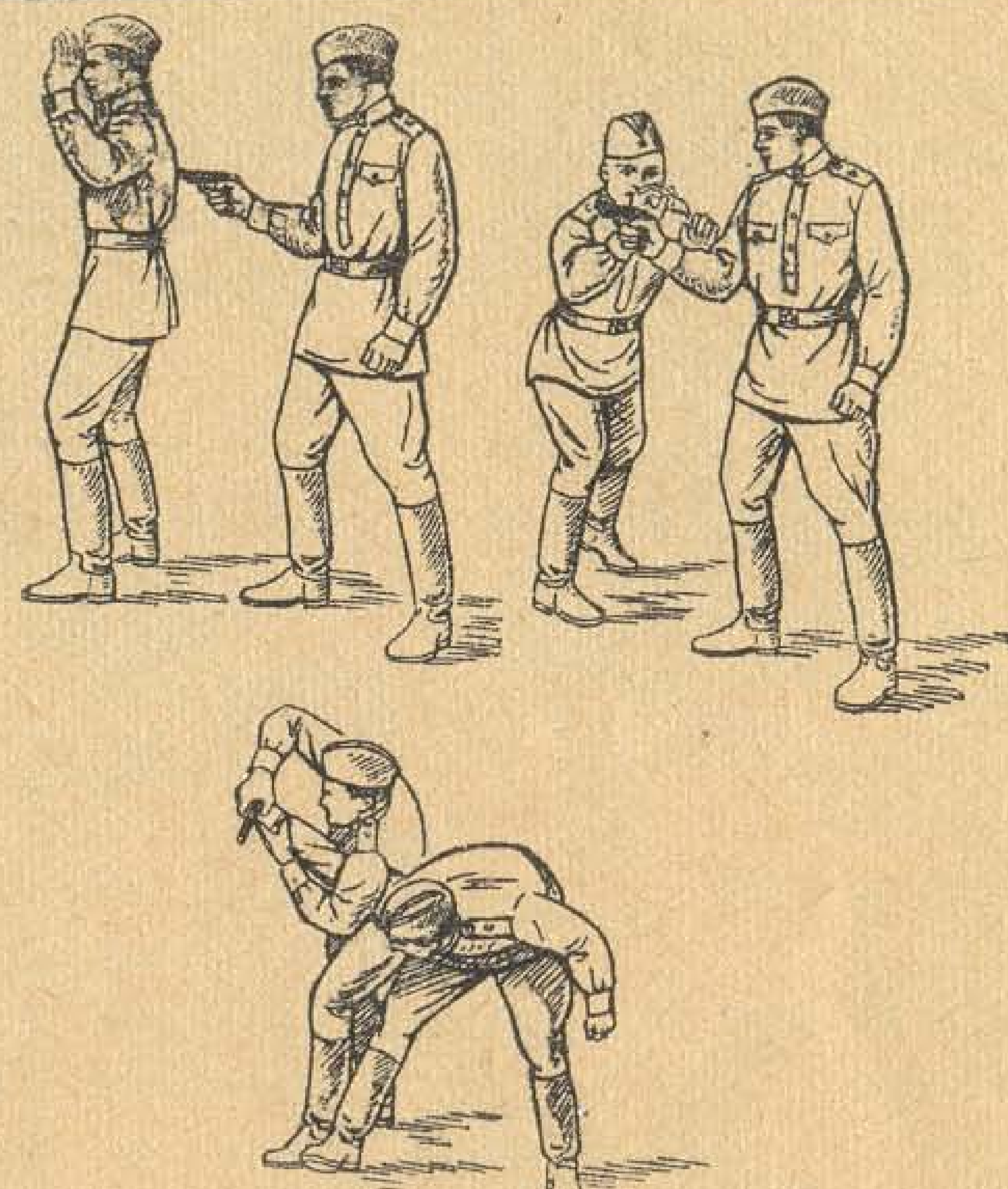


Рис. 99. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом сзади



Рис. 100. Обезоруживание противника при его попытке достать пистолет из кармана брюк или кобуры

на руку и причиняя противнику боль, заставить его дать левую руку; схватить ее за запястье, загнуть за спину и плотно прижать предплечья загнутых рук своими бедрами.



Рис. 101. Связывание противника

Достав веревку, надеть ее петлей на запястье
левой руки противника, перекинуть через его 23
правое плечо под грудь, пропустить в локте-
вой сгиб левой руки и связать запястья обеих
рук. В случае необходимости привязать ноги.
